

**PENGARUH METODE LATIHAN *SMALL SIDED GAME TYPE CONTINUOUS* TERHADAP  
PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER  
DI SMK NEGERI 1 JABON SIDOARJO**

**Fahrudin Jannah\*, Heryanto Nur Muhammad**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

\*fahrudinjannah@mhs.unesa.ac.id

**Abstrak**

Latihan ekstrakurikuler murid dididik serta dilatih sehingga bisa tingkatkan potensi yang terdapat di diri siswa. sepakbola di SMK Negeri 1 Jabon terbilang kurang optimal serta prestasi yang diperoleh kurang menyenangkan, Tujuan riset ini ialah guna mengetahui dampak latihan *small sided games type continou* pada kebugaran jasmani. Riset ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dan berjenis eksperimen dengan desain *randomized kontrol group pretest-posttes*, menggunakan sampel sebanyak 32 orang 16 murid masuk pada golongan *small sided game tipe continou* serta 16 murid masuk pada golongan *kontrol* yang diambil secara *random*. Pemakaian instrumen riset ini dengan *multistage fitness test*. Metode pengumpulan datanya dengan melakukan observasi, dokumentasi tes dan pengukuran serta Teknik Analisa data menggunakan deskriptif dan *paired sample t-test* dan sebelumnya melakukan uji normalitas data. Hasil riset menunjukkan latihan *small sided games type continou* bisa memberikan peningkatan yang signifikan dengan beda 13,13% pada latihan *small sided game tipe continou* dan beda 4,57% pada kelompok *kontrol* dan Diperoleh hasil pengujian hipotesis sehingga bisa dinyatakan bahwa  $H_0$  tak diterima  $H_a$  diterima sebab angka  $t$  hitung  $8,9 > t$  tabel 2,131. Artinya ada pengaruh latihan dengan tipe *continou* pada *small sided game* terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan nilai bisa didapatkan kesimpulan bahwa latihan *small sided games type continou* memberi dampak pada kenaikan kebugaran jasmani murid. Guna riset lebih lanjut serta memperluas dalam wujud riset lain bersama variabel berbeda serta subjek riset yang luas.

**Kata Kunci:** *small sided game type continou*; sepakbola; kebugaran jasmani

**Abstract**

Students extracurricular exercises in order to increase the potential that exists in students. football at SMK Negeri 1 Jabon is less than optimal and the achievements obtained are less than encouraging. The purpose of this study was to determine the effect of continuous small-sided game training on physical fitness. This study uses a quantitative research approach and experimental type with a randomized kontrol group pretest-posttest design, using a sample of 32 people's , 16 students are included in the small-sided game group, continue type and 16 students are included in the kontrol group, which are taken randomly. The instrument used in this study is a multistage fitness test. Data collection techniques by conducting observations, documentation of test and measurements as well as data analysis techniques used descriptive and *paired sample t-test* and previously tested the normality of the data. The results showed that the small sided games type continuous exercise could provide a significant increase with a difference of 13.13% in the small sided game type continuous exercise and a difference of 4.57% in the kontrol group. because the value of  $t$  arithmetic is  $8.9 > t$  table 2.131. In other words, there is an effect of continuous type of exercise in the small sided game on physical fitness. Based on the value, it can be said that the practice of small sided games continuously has an effect on increasing students' physical fitness. To research more deeply and develop other forms of research with different variables with broad research subjects.

**Keywords:** small sided game type continou; football; physical fitness

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses yang diatur dan diatur secara sosial dari pemindahan pengalaman yang signifikan secara sosial secara terus-menerus dari generasi sebelumnya ke generasi berikutnya. Penting juga bagi pendidik untuk mengajarkan cara menemukan dan menggunakan informasi. Pendidikan membutuhkan penelitian untuk mengetahui bagaimana membuatnya lebih baik. Jika suatu negara tidak memiliki pendidikan yang layak, maka mungkin akan tertinggal oleh negara lain yang mendukung pendidikan. Pada materi pembelajaran pendidikan jasmani memiliki banyak macam-macam sebuah cabang diantaranya adalah sepakbola.

Cabang sepakbola memiliki daya tarik suatu olahraga yang paling digemari di dunia, khususnya masyarakat Indonesia. Permainan sepak bola memiliki koordinasi yang baik dan kontrol tubuh diperlukan untuk berjalan, berlari, lari cepat, perubahan arah yang tiba-tiba, melompat, dan kontak tubuh. Olahraga di Indonesia masuk pula dilingkup pendidikan di jenjang SD, SMP, serta SMA yakni pada mata pelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani ialah kegiatan yang dibangun secara sosial yang diinformasikan oleh, dan menginformasikan budaya fisik yang lebih luas. Pengalaman individu pendidikan jasmani juga sebagai pesan dari budaya fisik yang lebih luas, membentuk pemahaman tentang alam dan tujuan pendidikan jasmani, di mana pendidikan jasmani didefinisikan. Dalam mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang dapat meningkatkan disiplin ilmu dan kebugaran jasmani kepada pelaku (siswa).

Mata pelajaran pendidikan jasmani untuk sekolah menengah atas (SMA) berdasar permendikbud no. 59 tahun 2014 meliputi permainan bola besar serta kecil, aktivitas bela diri, atletik, pengembangan kebugaran jasmani, senam, gerak berirama, kegiatan air serta keselamatan diri, serta kesehatan. Di perihal adanya beragam cabang olahraga yang masuk di ekstrakurikuler satu diantaranya sepak bola.

Diadakannya agenda ekstrakurikuler di lembaga sekolah ini tujuannya sebagai ruang pembinaan olahraga ataupun keahlian dibidang lainnya. Berdasar SK Mendikbud No.060/U/1993 serta No.080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler ialah untuk mengembangkan bakat yang ada. Kegiatannya dilaksanakan pada jam luar sekolah atau kegiatan bisa dilakukan ketika pulang sekolah.

Lembaga yang bernama SMK N 1 Jabon yang ada di Kecamatan Jabon, Kabupaten Sidoarjo. Pada sekolah itu mempunyai berlimpah aktivitas diluar jam mata pelajaran yang tujuannya mampu menaikkan potensi

serta prestasi murid, satu diantara aktivitas itu ialah sepakbola. Selain masuk di kurikulum wajib, sepakbola masuk pula di ekstrakurikuler sekolah itu, serta berlimpah digemari murid.

Latihan ekstrakurikuler murid dididik serta dilatih sehingga bisa tingkatkan potensi yang terdapat di diri murid. Pada kenyataannya, ekstrakurikuler sepakbola di SMK Negeri 1 Jabon terbilang kurang optimum serta perolehan prestasi kurang menyenangkan, perihal itu bisa ditinjau dari capaian satu diantara kejuaraan yang diadakan di Jabon guna merayakan 17 Agustus yang diikuti beberapa sekolah serta sejumlah klub se-kecamatan jabon. Diawali dengan keadaan tersebut serta amat pentingnya kebugaran jasmani utamanya di pemain sepakbola SMK Negeri 1 Jabon yang kelelahan lebih cepat dibandingkan lawan hingga kalah maka dibutuhkan suatu pelatihan terprogram secara baik guna mampu menaikkan kebugaran jasmani/daya tahan itu.

Berdasar capaian tes awal yang memanfaatkan *multistage fitness test* mendapat capaian golongan Sangat tak bugar bersama total responden 2 punya persentase 2,25%, golongan tak bugar bersama total responden 13 punya persentase 40,60%, golongan cukup bersama total responden 10 mempunyai persentase 31,25%, golongan bugar bersama total responden 6 mempunyai persentase 18,75%, golongan sangat bugar bersama total responden 1 mempunyai persentase 1,10%, serta golongan sangat bugar sekali bersama total responden 0 mempunyai persentase 0%. Berdasar tes awal yang nampak di tabel itu hingga diberi solusi yakni guna menaikkan kebugaran jasmani memakai *small sided game type continue* serta mampu ditinjau dari studi sebelumnya berikut.

Berdasar studi terdahulu yang dilaksanakan (Köklü *et al.*, 2011) perhatikan bahwa pelatih harus mempertimbangkan pada pemilihan macam *small sided games* serta total serangan guna tingkatkan kebugaran jasmani / keadaan fisik yang diharapkan pemain muda elit pada latihan sepakbola.

Searah bersama capaian riset Putra (2015) judulnya "Pengaruh latihan *small sided games* terhadap kemampuan peningkatan *Vo<sub>2max</sub>*" ditunjukkan sepanjang 16 kali pertemuan bersama materi latihan *small sided games* mampu menaikkan *Vo<sub>2max</sub>* pemain.

Dalam meningkatkan kebugaran jasmani seseorang dituntut untuk melakukan aktivitas dan tidak cukup disitu, seseorang membutuhkan parameter bagaimana olahraga yang cukup bagi tubuh untuk meningkatkan kebugaran. Orang yang bugar bisa menjalankan tugas sekolah, mencukupi tanggung jawab di rumah, serta masih punya cukup energi guna menikmati olahraga serta agenda kreasi lain. Orang tersebut bisa memberi respons keadaan hidup normal dengan efektif, misalnya

menyapu dedaunan dirumah, menyimpan rak ditempat kerja paruh waktu, serta bergabung golongan musik di sekolah. Individu itu pula bisa memberi respons keadaan darurat seperti berlari guna peroleh bantuan atau membantu teman yang sedang tertekan.

Meninjau begitu penting kebugaran pada pemain sepakbola di upaya perolehan prestasi yang optimal serta macam program pelatihan SSGs *type continou* yakni teknik yang bisa dipergunakan guna tingkatkan kebugaran jasmani atau daya tahan. Sehingga peneliti hendak memahami dampak *small sided games* tipe *continue* guna menaikkan kebugaran jasmani bisa dinaikkan memakai pelatihan *small sided games* tipe *continou*.

## METODE

Terkait sebuah masalah yang muncul, hingga sebuah perancangan dalam riset menggunakan pola perancangan riset random kontrol grup tes awal dan tes akhir (Mutohir dan Maksum, 2007: 60).

Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah experimental, sedangkan (Maksum, 2009):11) experimental adalah sebuah percobaan dalam suatu hubungan atau variabel yang bertujuan untuk mencari efek dari percobaan tersebut. Batas minimum yang ditetapkan yakni 32 sampel. Dari 32 sampel, 16 murid masuk pada golongan *small sided game* tipe *continue* serta 16 murid masuk pada golongan kontrol, penentuan dilakukan secara random. Budiwanto (2014:105) Instrumen yang diaplikasikan peneliti menggunakan tes awal dan akhir memakai *MFT* guna pengukuran tingkat kebugaran jasmani pemain sepakbola. (Cooper, 2007:7) menyebutkan bahwa penggunaan instrumen bisa dipakai pada tes ini yakni Bleep Test/Multistage.

Pengujian Statistik Hipotesis. Ada tahapan yang dilaksanakan peneliti guna membuktikan hipotesis statistik A, tujuannya guna mengetahui beda dampak *treatment* variable dependent kebugaran jasmani sebelum serta sesudah *treatment* tiap golongan dengan Paired t-test.

Dalam melihat hasil secara langsung pada dampak latihan pada kebugaran jasmani pada tes awal dan tes akhir pada perlakuan memakai statistik ANOVA (Analysis Of Variance). Sehingga perancangan riset ini ialah “rondomized kontrol group pretest-posttest” (Maksum, 2009): 60).

Riset ini mempergunakan SPSS (Statistical Package For Social Science) 22.0 for windows bersama analisisnya: ini beberapa pengujian persyaratan. A, Uji Normalitas serta B, Uji Homogenitas guna mengkalkulasi varian antar 2 golongan, yakni guna tahu apa data yang diperoleh homogen ataupun tidak. Uji Homogenitas pada riset ini mempergunakan pengujian levenes’s test.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi hasil riset berisikan tentang, simpangan baku, rerata, angka maksimal serta minimal, varians beserta kenaikan rerata yang didapat dari capaian sebuah tes latihan *small sided games* yang diberi pada tiap golongan. Semua perolehan data yakni dari capaian tes awal serta akhir kebugaran jasmani pemain sepakbola ekstrakurikuler SMK Negeri 1 jabon dianalisis memanfaatkan *SPSS Windows 20* berikut adalah penjabaran hasil tes yang disajikan berikut:

**Tabel 1. Deskripsi hasil latihan *small sided games***

	Skor Kebugaran Jasmani		
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Beda
<i>Small sided games type Continou</i>	40,26	53,39	13,13
Kontrol	40,83	36,26	4,57

Capaian tes kebugaran jasmani sebelum diberi pelatihan *Small Sided Games* (SSGs) Tipe *Continou* (*pre-test*) punya rerata yakni 40,26 serta capaian tes kebugaran jasmani selepas diberi pelatihan *Small Sided Games* Tipe *Continou* tes akhir mendapatkan rerata yakni 53,39 transformasi serta daya kebugaran jasmani selepas diberi pelatihan *Small Sided Games* Tipe *Continou* (*post-test*) mempunyai transformasi rerata yakni 13,13. Capaian tes kebugaran jasmani sebelum diberi pelatihan Konvensional (*pre-test*) punya rerata 40,83 dan Hasil tes kebugaran jasmani sesudah diberi latihan Konvensional punya rerata 36,26 serta transformasi daya kebugaran jasmani sesudah diberi pelatihan Konvensional punya transformasi rerata 4,57.

Dibagian ini adalah hasil sebuah analisis data memakai uji prasaratan (a) perolehan pengujian normalitas data, (b) penguji homogenitas data. Maksud pengujian normalitas guna tahu apa distribusi suatu data berdistribusi normal ataupun tidak. Pengujian riset ini memakai pengujian *Kolmogrov-smirnov* dengan taraf signifikan (Sig.) 5%. Pengujian normalitas skor keahlian skor awal bersama akhir dilaksanakan pada keahlian *passing* masing kelompok. Sesuai capaian kalkulasi pengujian normalitas didapat T hitung semua golongan pelatihan < T tabel tingkatan signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Analisis yang dipakai untuk menetapkan ketetapan ialah *Asymp-sig Sig (2-tailed) > 0,5* artinya data tersebut berdistribusi normal pada pengujian uji normalitas *Sig (2-tailed)* data *pre-test* golongan *Small Sided Games Type Continou* yakni  $318 > 0.05$ . Berdasar uji, bisa dinyatakan daya kebugaran jasmani *pre-test* golongan pelatihan *Small Sided Games Type Continou* berdistribusi normal. Besaran angka *Asymp. Sig* data *post-test* kelompok *Small Sided Games Type Continou*

yakni  $506 > 0.05$ . selaras bersama analisis didapatkan hasil kebugaran jasmani tes akhir kelompok *small sided games type continou* terdistribusikan normal.

Sig (2-tailed) tes awal pada kelompok kontrol mendapatkan hasil sebesar  $711 > 0,05$ . Berdasar perhitungan bisa disimpulkan tes awal kelompok kontrol memiliki data normal. Pada tes akhir kelompok kontrol besaran angka *asym sig* data tes akhir kelompok kontrol  $765 > 0,05$  maka data terdistribusikan normal.

Beralaskan pada perhitungan *Asymp. Sig* dari kedua kelompok  $>0.05$  dari golongan eksperimen serta kontrol baik pada tes awal dan akhir dari seluruh populasi yang digunakan data tersebut berdistribusi normal.

Data variabel *dependent* (terikat) punya varian yang sepadan ditiap golongan variable *independent* (bebas) sebuah kategori variabel bebas untuk mengetahui hal tersebut dilakukan uji homogenitas. Bila lebih dari 1 variable bebas hingga wajib berlangsung homogenitas pada golongan yang diciptakan variable bebas. Mengetahui variable bebas sifatnya homogen ataupun tidak, bisa ditinjau bersama pengujian *Levene*. Basis analisa yang dipergunakan guna pengambilan suatu keputusan memakai taraf sig. 5 ataupun ( $p >0.05$ ) sehingga data itu sifatnya homogen.

Mampu ditinjau angka *levance statistic* yakni 809 serta angka *Sig.* ( $p = 376$ ) sebab angka *Sig.* ( $p = 376 > 0.05$ ) selaras bersama ketetapan penetapan ketetapan, bisa dinyatakan persebaran data dari kedua golongan punya angka varian yang sama (homogen). Sebab itu guna kepentingan uji beda serta rerata antar golongan ditetapkan dari angka *Equal variances Assumed*, sebab perolehan data homogen.

Pengujian Beda Rerata Guna Sampel Berpasangan guna menanggapi hipotesis yang sudah dipilih, sehingga pengujian analisa riset ini memakai uji beda rerata (uji beda *mean*) bersama analisa pengujian t (*Paired t-test*). Penggunaan angka perhitungan *Paired t-test* ialah angka *pre-test* ataupun *post-tes* dari tiap golongan mendapat capaian yakni.

Uji beda rata-rata untuk sampel berpasangan, golongan pelatihan *small sided games type continou* Membuat rumus Hipotesis Statistik  $H_0 : \mu = 0$ , artinya tak ada dampak latihan *small sided games type continou* pada kebugaran jasmani.  $H_a : \mu \neq 0$ , artinya terdapat pengaruh latihan tipe *continou* pada *small sided games* pada kebugaran jasmani. Ditemukan Value atau angka Kritik t tabel Ditetapkan sig. 5 % bersama *degree of freedom* yakni  $df = N-1$ , yang mana  $N = 16$ , hingga  $16 - 1 = 15$ . Didapat pada tabel angka kritik t  $df$  15 ialah 2,131. Angka, T hitung.

Berdasar perhitungan memakai rumus *paired sampel t-test* didapat angka T hitung 8,9. Persyaratan Uji  $H_0$  tak diterima serta  $H_a$  diterima bila T hitung  $> T$  tabel,  $H_a$  tak diterima serta  $H_0$  diterima bila T hitung  $< T$  tabel .

Berdasar capaian dari uji hipotesis statistik tersebut didapatkan angka t hitung 8,9 dan t tabel 2,131. Mempergunakan kriteria pengujian hipotesis sehingga dinyatakan  $H_0$  tak diterima  $H_a$  diterima dikarenakan angka t hitung  $8,9 > t$  tabel 2,131. Artinya ada pengaruh latihan dengan tipe *continou* pada *small sided game* pada kebugaran jasmani.

Kelompok kontrol menyatakan statistic hipotesis:  $H_0 : \mu = 0$ , artinya tak ada pengaruh Latihan mandiri pada kebugaran jasmani.  $H_a \mu \neq 0$ , artinya ada pengaruh Latihan kelompok kontrol pada kebugaran jasmani. Menjumpai value Kritik t tabel dengan taraf signifikansi: 5 % (0.05) bersama  $df = N-1$ , yang mana  $N = 16$ , hingga  $16 - 1 = 15$ . Didapatkan pada tabel angka kritik t  $df$  15 ialah 2,131. Nilai Statistik T hitung serta perhitungan memakai rumus *paired sampel t-test* didapat angka T hitung 3,5. Persyaratan uji  $H_0$  tak diterima serta  $H_a$  diterima bila, T hitung  $> T$  tabel  $H_a$  tak diterima serta  $H_0$  diterima bila, T hitung  $< T$  tabel.

Berdasar capaian uji hipotesis statistik didapat angka T hitung 3,5 dan T tabel 2,131. Memakai kriteria pengujian hipotesis sehingga bisa dinyatakan  $H_0$  tak diterima  $H_a$  diterima sebab angka T hitung  $3,5 > T$  tabel 2,131. Artinya ada suatu dampak pelatihan konvensional pada kenaikan kebugaran jasmani terhadap pemain sepakbola ekstrakurikuler SMK negeri 1 Jabon.

Uji beda antar kelompok (*Anova*), guna mengerti pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tentang variabel terikat kebugaran jasmani diuji menggunakan *ANOVA*. Mendapat capaian yakni:

Dirumuskan dalam statistic hipotesis  $H_0 : \mu_1 = \mu_2$  yang artinya tak ada dampak pelatihan *SSGs* tipe kontinu dan kelompok kontrol terhadap kebugaran jasmani.  $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2 \neq$ . Bermakna da dampak pelatihan *SSGs tyoe continou* dan kelompok kontrol pada kebugaran jasmani (minimum terdapat 2 kelompok yang punya rerata berbeda). penentuan value atau angka Distribusi Kritik F tabel dengan sig. : 5% bersama  $df$  pembilang =  $m - 1$  = variabel =  $2 - 1 = 1$ , bersama  $df$  penyebut =  $N - m = 32 - 1 = 31$ . Maka didapat tabel angka distribusi F = 3,30. Angka Statistik F hitung. Berdasar perhitungan *ANOVA* didapat angka F hitung 15,304. Syarat uji  $H_0$  tak diterima serta  $H_a$  diterima bila F hitung  $> F$  tabel ,  $H_a$  tak diterima serta  $H_0$  diterima bila F hitung  $< F$  tabel. Capaian uji.

Beralaskan sebuah capaian dari uji dan analisis dugaan sementara statistic didapatkan hasil F hitung 45,850 dan

F tabel 3,30. Memakai sebuah kriteria percobaan statistik tersebut sehingga didapatkan hasil bahwa  $H_0$  tak diterima  $H_a$  diterima dikarenakan angka F hitung  $45,850 > F$  tabel 3,30. Artinya ada dampak pelatihan *Small Sided Games Type Continou* serta kelompok kontrol terhadap kenaikan kebugaran jasmani pemain sepakbola ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Jabon.

Pembahasan ini menguraikan perolehan riset terkait pemberian latihan (*SSGs*) *Type Continou* pada Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Sepakbola Ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Jabon Sidoarjo. Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan bahwa latihan lapangan berukuran kecil bertujuan untuk peningkatan kualitas fisik. Peneliti sebelumnya juga telah membuktikan bahwa latihan *SSGs* secara berulang-ulang atau *continou* dapat meningkatkan kondisi kebugaran jasmani seseorang (2011) dan Putra (2015).

Dalam sebuah latihan untuk memperoleh hasil kebugaran jasmani pemain diharuskan latihan yang terstruktur, karena menurut oleh (Harsono, 2001:8) sebuah latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik tentunya memiliki parameter yang akurat agar supaya hasil yang diinginkan tercapai. Sedangkan menurut (Bhyantari and Muliarta, 2016) Berdasarkan teori tersebut pelaksanaan *SSGs* dengan *type* tersebut dibutuhkan latihan secara berulang dan menerus agar supaya hasil yang diperoleh maksimal sesuai program yang telah tersedia.

Didalam permainan sepakbola seorang pemain memerlukan latihan daya tahan memiliki intensitas tinggi guna meningkatkan kebugaran jasmani pemain seperti yang dikatakan oleh Bompa & Haff (2009:244) *HIEE* atau pendekatan latihan interval dan juga dipergunakan guna pengembangan suatu daya tahan untuk olahraga yang dialukan secara terus-menerus. Mengingat pentingnya daya tahan sebuah pertandingan sepakbola, maka dibutuhkan sebuah program latihan yang baik dan memiliki tolak ukur yang akurat. Dalam latihan *small sided game type countinue* untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Köklü *et al.*, 2011):90).

Berdasar rumusan yang telah dicantumkan dan tujuan riset apa ada pengaruh dari bentuk latihan yang sudah diuji pada hasil kebugaran jasmani, hal ini bisa disimpulkan bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola.

Latihan *SSG type Continou* terhadap peningkatan kebugaran jasmani, latihan dengan *type continou* dalam *small sided game* adalah sebuah pelatihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani pemain sepakbola. (Koklu *et al.*, 2011:95). Hal tersebut dijadikan semakin memberikan bukti nyata bahwa latihan *SSG type continou* adalah jenis latihan yang

efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan *Small Sided Games Type Continou*/kontinyu memiliki ciri latihan yang dilaksanakan sesuai batas yang ditentukan. Dalam permainan *SSG Type Continou* pemain tidak memiliki waktu istirahat ditengah permainan, maka itu dapat dipastikan latihan tersebut akan dapat memberikan peningkatan untuk daya tahan/kebugaran jasmani.

Latihan *Continou* dilakukan secara terus menerus dan latihan *SSG* dibutuhkan intensitas yang tinggi, latihan *Continou*/terus-menerus dan akan lebih menguras tenaga dikarenakan dalam permainan pemain tidak memiliki waktu istirahat sampai/hingga batas waktu yang ditentukan sehingga pemain lebih cepat untuk meningkatkan daya tahan. Maka dapat melakukan latihan secara terus menerus dengan metode latihan tersebut akan memberikan peningkatan daya tahan paru jantung. Seperti yang dikatakan oleh Harsono (2001:8) latihan *Continou* adalah yang dilakukan secara terus-menerus agar supaya tubuh kita dipaksa untuk beraktivitas dalam waktu yang lama.

Pendidikan jasmani ditawarkan sebagai mata pelajaran ujian elektif di tingkat pendidikan menengah atas. Ini menekankan hubungan antara teori dan keterampilan praktis dan dirancang untuk berkembang minat dan potensi peserta didik pada bidang olah raga dan olah raga. Ini akan membuat siswa memiliki pemahaman yang tinggi tentang teori dan aplikasi di bidang gerakan manusia dan kesehatan, dan itu akan meningkatkan kesejahteraan individu dan masyarakat. Pendidikan jasmani, olahraga serta kesehatan yakni satu diantara disiplin ilmu ataupun pelajaran wajib yang terdapat di sekolah.

Menurut (Harsono, 2015:21) kebugaran jasmani bisa juga disebut sebagai stamina atau tenaga seseorang untuk melakukan aktivitas yang ringan hingga berat dengan memiliki kelelahan yang sedikit.

Mutohir dan Maksun, (2007)“pada atlet diharuskan memiliki kebugaran jasmani yang cukup baik, karena kebugaran jasmani seorang pemain akan berpengaruh terhadap kinerja atau prestasi atlet tersebut”. Berdasar Mutohir dan Maksun (2007: 53) Kebugaran jasmani ialah kondisi sehat dan sejahtera, khususnya kapabilitas menjalankan aspek olahraga, pekerjaan dan agenda sehari-hari. Pada umumnya, kebugaran jasmani diraih dengan nutrisi yang tepat, pelatihan fisik yang cukup kuat, serta istirahat cukup.

Berdasar penjabaran tak terdapat cara lainnya guna mampu menaikkan kebugaran jasmani selain melaksanakan kegiatan fisik. Kebugaran jasmani berdasar daya tubuh ketika menghirup oksigen secara maksimal disajikan memakai  $VO_2 Max$  yang mampu

diketahui bersama uji laboratorium serta lapangan misalnya lari *Multistage Fitness Test* (MFT).

Menurut Harsono, (2015: 25) “Aktivitas fisik berperan penting dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan dan kesejahteraan setiap individu. Partisipasi dalam aktivitas fisik sedang atau berat yang stabil sangat mengurangi risiko kematian karena semua penyebab dan penyakit kardiovaskular. Kian aktif individu saat berkegiatan fisik, hingga kian besar peluang guna mendapatkan kebugaran yang cukup baik.

Olahraga sepakbola dinobatkan paling populer di dunia dan olahraga tim dengan pertumbuhan tercepat di Indonesia Meskipun sepak bola menyediakan bentuk latihan aerobik yang menyenangkan dan membantu mengembangkan keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan rasa kerjasama tim, pemain sepak bola harus waspada risiko cedera.

(Yunus, 2013:1). Menjelaskan “Sepak bola ialah permainan bola terpopuler di dunia. Sepak bola membutuhkan banyak hal stamina dan daya tahan di tanah karena ini semua tentang kecepatan kaki, dan kepercayaan diri dengan terampil melakukan manuver bola untuk mencetak gol. Tutorial ini menjelaskan yang sederhana namun mendasar aturan permainan dan berbagai terminologi yang terlibat.

(Centhini & Rusel 2009:1) mengatakan “Sepak bola yakni olahraga paling populer di dunia. Ini juga disebut “*soccer*” di beberapa negara. Saya adalah permainan luar ruangan yang membutuhkan sifat atletis mutlak karena pemain harus berlari dan berlari melintasi lapangan dengan bola sepanjang pertandingan. Nama olahraganya berasal dari cara memainkannya. Tidak mengherankan bila kerjasama ialah komponen penting dari permainan sepak bola (Firzani, 2010:8). (Amiq, 2016:1) menerangkan “Sepakbola ialah suatu olahraga yang dijalankan dua kelompok yang di sebut dengan kesebelasan dan terdapat peraturan yang baku dalam bermain sepakbola”.

Berdasar bermacam sudut pandang tersebut bisa didapatkan kesimpulan sepak bola ialah pertandingan antar 2 tim di lapangan dengan maksud. Guna bisa memperebutkan bola, ciptakan kesempatan serta cetak gol tiada memakai tangan ataupun lengan serta menjaga ataupun menangkal musuh mencetak gol maka dibutuhkan kerja sama tim maka sepakbola jadi tontonan penggemarnya yang terbilang amat menarik.

(Bondarev, 2011) memaparkan (*SSGs*) adalah sebuah permainan seperti halnya sepakbola akan tetapi menggunakan lapangan dengan ukuran lebih kecil”. Menurut (Luxbacher, 2004) menjelaskan bahwa “menggunakan lapangan dengan ukuran yang lebih kecil dan pemainnya hanya menggunakan separuh dari kesebelasan (4 lawan 4)”. Berdasar (Komarudin,

2013:60) menyatakan “*small sided games* yakni sebuah pelatihan yang bertujuan meningkatkan kondisi fisik pada pemain sepakbola, pada *small side game* juga dapat meningkatkan teknik dalam permainan sepakbola”.

Tipe *continue* (Jones and Drust, 2007:156) menjabarkan “*continou* ialah di satu peluang pemain bermain di 4 v 4 pertandingan di lapangan yang, 30 x 25 m sementara di pemain lainnya peluang memainkan 8 v 8 Pertandingan (60 x 40m lapangan) serta tiap permainan terjadi 10 menit”.

*Small sided games* tipe *continou* punya karakteristik latihan dilakukan kontinu hingga batas waktu yang sudah ditetapkan. *small sided games* yakni suatu pertandingan yakni pemain dituntut guna lebih aktif menjalankan tiap gerakan, maka pemain hendak alami tingkatan kelelahannya lebih tinggi bersama lebih banyaknya tenaga yang terkuras. (Köklü, 2012)

Aktivitas ekstrakurikuler dilaksanakan karena ada hubungan dengan bakat siswa atau keterampilan yang lain dan dilakukan di jam luar pelajaran. Berdasar SK Mendikbud No.060/U/1993 serta No.080/U/1993, ekstrakurikuler sesuai dengan kebutuhan sekolah tujuannya menyalurkan bakat serta ketertarikan murid.

Sepakbola merupakan olahraga yang sangat digemari dikalangan remaja, khususnya di lembaga sekolah para siswa dapat menyalurkan bakatnya melalui ekstrakurikuler yang diadakan lembaga tersebut.

Sepakbola merupakan olahraga terpopuler di dunia dan punya daya tariknya sendiri daripada olahraga lain. Khususnya di Indonesia yang mana sejumlah besar masyarakatnya pernah bermain sepakbola. Sepakbola jadi olahraga yang terbanyak melibatkan pemain (Firzani, 2010:8). Dalam permainan sepakbola pemain diharuskan mampu menguasai taktik, teknik, fisik dan mental. Sebab itu tiap atlet harus punya keadaan fisik yang bagus serta prima, supaya mampu menunjukkan daya yang maksimum guna menggapai prestasi yang setinggi mungkin.

Pelatihan fisik merupakan latihan sistematis untuk meningkatkan kebugaran dan kekuatan tubuh. (Harsono, 2001:22). Amiq (2014:13) menerangkan “Tanpa terdapatnya keadaan fisik yang prima pemain sulit untuk mengaplikasikan teknik dan taktik didalam permainan sepakbola”.

“Kebugaran jasmani didefinisikan tubuh manusia dapat melakukan aktivitas dengan baik tanpa memiliki kelelahan yang berarti dalam jangka waktu yang panjang. menghirup oksigen dengan maksimum serta memakainya didalam metabolisme aerobik. Serapan oksigen maksimum ini dinamai bersama volume oksigen maksimum ataupun  $VO_2$  Max (Mutohir dan Maksun, 2007: 57).

Pada permainan sepakbola pemain memerlukan pelatihan kemampuan bertahan intensitas tinggi guna meningkatkan daya tahan pemain sesuai yang dinyatakan (Bompa & Haff, 2009:244) “HIEE ataupun pendekatan pelatihan interval dipergunakan guna memperluas daya tahan guna olahraga yang sangat memerlukan kemampuan kerja yang dilakukan secara *intermittent* dari latihan intensitas cukup tinggi (contohnya bolabasket, american football, hoki, sepakbola)”.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Terdapat hasil riset terkait pengaruh latihan *Small Sided Games Type Continou* terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan bisa ditarik kesimpulan: Ada pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Small Sided Games Type Continou* pada peningkatan kebugaran jasmani.

### **Saran**

Dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga harus dipilih suatu metode bentuk latihan yang sesuai dengan aspek-aspek yang terdapat pada kebugaran jasmani itu sendiri, maka akan tergapai hasil yang diinginkan. Berdasar-kan hasil riset, menunjukkan bahwa metode latihan *Small sided games type continue* memberi peningkatan terbesar pada kebugaran jasmani. Perihal itu bisa dipergunakan untuk para guru guna meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

Perlu adanya riset lebih lanjut terakit penerapan latihan *small sided games* dengan populasi yang beda dan total lebih banyak sampel.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amiq, F. (2014) Futsal Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Sestrategi Dan Peraturan Permainan, Malang: UM Press.
- Amiq, F. (2016) Sepakbola Sejarah Teknik Dasar Persiapan Fisik Strategi Dan Peraturan Permainan. Malang: Universitas Negeri Malang
- Budiwanto, S (2014) Metodologi Penelitian Penerapan Dalam Keolahragaan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bhyantari, N. and Muliarta, I. (2016) Kapasitas Aerobik Mahasiswa Pemain Wushu Lebih Baik Daripada Mahasiswa Bukan Pemain Wushu Di Universitas Udayana, E-Jurnal Medika Udayana, 5(5).
- Bompa, T. O. & Haff (2009) Theory and Methodology Of Training. America: Human Kenetics.
- Bondarev, D. (2011) Factors influencing cardiovascular responses during small-sided soccer games performed with recreational purposes, Physical Education of Students,
- Centhini, S, & Rusel. T. (2009) Buku Pintar Sepakbola. jakarta: Penerbit Inovasi.
- Cooper, P. (2007) Small Sided Games Learning Through Play. Bulgaria: Sportfacilities & Media BV.
- Firzani, H. (2010) Segalanya Tentang Sepakbola. jakarta: Erlangga.
- Harsono, (2001) Latihan Kondisi Fisik. jakarta: PT Remaja Roesdakarya.
- Harsono (2015) Perodesiasi Program Pelatihan. jakarta: PT Remaja Roesdakarya.
- Jones, S. and Drust, B. (2007) Fiziološki I Tehnički Zahtjevi Igranja Malog Nogometa4 Protiv 4 I 8 Protiv 8 Kvalitetnih Mladih Nogometaša, Kinesiology, 39.(2.), pp. 150–156.
- Koklu, Y., Asci A., Kocak F.U., Alemdaroglu U. & Dundar U. (2011) Comparison of the physiological responses to different small-sided games in elite young soccer players, Journal of Strength and Conditioning Research, 25(6), pp. 1522–1528. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181e06ee1.
- Köklü, Y. (2012) A comparison of physiological responses to various intermittent and continuous small-sided games in young soccer players, Journal of Human Kinetics, 31(1), pp. 89–96. doi: 10.2478/v10078-012-0009-5.
- Komarudin (2013) Small -Sided games sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan pengambil keputusan dalam permainan sepakbola, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(1), p. 58.
- Luxbacher, J. A. (2004) Sepakbola Teknik dan Taktik Bermain. jakarta: Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, A. (2009) Statistik Dalam Olahraga. Surabaya: Unesa Press.
- Mutohir, T.C. & Maksum, A. (2007) Sport Developmen Index. jakarta: PT Indeks Jakarta.
- Yunus, M. (2013) Dasar-Dasar Bermain Sepakbola. Malang: Universitas Negeri Malang.